

Баева Ю.М. (РГППУ, г. Екатеринбург)

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

По мнению специалистов теории и методики физического воспитания (В.И. Ильинич, 2002; Ж.К. Холодов 2004, О.К. Грачев, 2005), спортивные игры относятся к числу наиболее распространенных средств самостоятельных занятий в вузах.

«С помощью спортивных игр достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни» (Ю.Д. Железняк, 1997).

На взгляд Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко (1988) разнообразные движения, выполняемые в играх, оказывают большое оздоровительное действие на организм человека, способствуя улучшению функционального состояния ЦНС, опорно-двигательного аппарата, нормализации обмена веществ, повышению функциональных резервов организма. Игры развивают основные двигательные качества – выносливость, быстроту, силу, улучшают координацию. Быстрое выполнение и частая смена движений оказывает стимулирующее воздействие на тонус сосудов, вызывает увеличение силы и подвижности нервных процессов, снижают нервное напряжение. Они также отмечают, что особое значение имеет положительная эмоциональная окраска игр.

Основные функции спортивных игр выделяет Б.А. Ашмарин (1979). По его мнению, ими являются подготовительная (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание социальной активности и творчества), развлекательная (модель использования свободного времени), функция формирования отношений (между людьми, между людьми и окружающей средой).

М.Я. Виленский, 1999; Е.П. Ильин, 2000; С.Ю. Тюленков, 2001 отмечают еще одну особенность спортивных игр. Они оптимально развивают психофизические качества, формируют конкурентоспособность и мобильность – наиболее востребованные качества личности в современных социально-экономических условиях.

Опрос студентов I-II курсов социально-педагогического факультета Уральского Государственного Педагогического Университета (УрГПУ)

2005 -2006 уч./г. показал, что 40% студентов отдают свое предпочтение спортивным играм, из которых 25% – баскетболу.

Баскетбол – командная спортивная игра (Д.И. Нестеровский, 2004). Он состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных, способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Ю.М. Портнов (1988) отмечает, что баскетбол является средством всестороннего физического развития и отличается с одной стороны многогранным проявлением основных двигательных качеств, с другой – своеобразным влиянием на физическое развитие занимающихся.

В баскетболе предъявляются высокие требования к уровню физической (общей и специальной), технической и тактической подготовки (В.М. Колосс, 1988; Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, 2004; Д.И. Нестеровский, 2004).

Д.И. Нестеровский (2004) говорит о положительном влиянии технических элементов игры на совершенствование физических качеств.

Баскетбол требует от занимающихся высокого уровня ориентирования в сложных условиях (быстрое, точное восприятие и рефлексия постоянно меняющихся игровых ситуаций), что обеспечивает своевременное выполнение целесообразных действий.

Анализ физкультурно-оздоровительной игровой деятельности позволил нам выделить ряд как общих психофизических и социально значимых качеств, так частных, формируемых в процессе занятий баскетболом.

К первым относятся самообладание, выдержка, инициатива и творчество, смелость и решительность, активность и сообразительность, настойчивость и стойкость.

Ко вторым, выносливость, быстрота реакции, сила, гибкость, координация, рефлексия, самостоятельность, самосознание, самонаблюдение, самоконтроль, самооценка, эмпатия, толерантность.

Рассмотрим возможность использования баскетбола в качестве средства формирования самостоятельной физкультурно-оздоровительной

игровой деятельности.

Исследованиями Н.Я. Иващенко, Н.П. Страпко (1988), А.Г. Фурмановым, М.Б. Юспа (2003) доказана возможность применения баскетбола в молодом и зрелом возрасте. Необходимо лишь помнить, что содержание и методика проведения занятия зависят от состояния здоровья, возраста, пола и физической подготовленности занимающихся.

Начальный этап обучения игре в баскетбол характеризуется использованием подготовительных, подводящих и общеразвивающих упражнений, что качественным образом влияет на физическую (двигательную) подготовленность студентов. Выполнение упражнений чередуется с показом и объяснением преподавателя, с анализом ошибок. Это, на наш взгляд, способствует развитию рефлексии, самостоятельности, самосознания, самонаблюдения, самоконтроля, самооценки.

Далее, по мере освоения баскетбола, применяют специальные упражнения по технике. К ним относятся: стойки и перемещения; передачи мяча одной и двумя руками – сверху, снизу, сбоку, из-за головы, с отскоком от пола, на месте, в движении, в прыжке и др.; ловля мяча – одной и двумя руками; ведение мяча; броски по кольцу – с места, после ведения, в прыжке. Мы считаем, что применение этих упражнений совершенствует выносливость, быстроту реакции, силу, гибкость, координацию занимающихся.

Следующим этапом освоения баскетбола является применение тактических действий. Их подразделяют на индивидуальные, групповые и командные в нападении и защите как с мячом, так без него. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите, возможно, оказывают влияние на проявление эмпатии и толерантности.

У.К. Фрейзер (2006) отмечает общедоступность и демократичность баскетбола. Для игры подходят как спортивный зал, так улица. По его мнению, число игроков может быть произвольным от 10 до 3,2 и, даже, 1. Игра 3х3, или стритбол (уличный баскетбол) очень популярна в последнее время. Возможны самостоятельные тренировки, в одиночку. Тем более что ведение на месте и в движении, броски с места, в движении, в прыжке, различные финты лучше отрабатывать индивидуально.

В соответствии с методологией подбора содержания ППФП студентов педагогических вузов, баскетбол может являться средством самостоятельной физкультурно-игровой деятельности студентов, способствующим успешному развитию рефлексии.